



hladina alfa

JITKA ŠEVČÍKOVÁ

EMOCE JAKO NÁŠ ŽIVOTNÍ KOMPAS



Využití emoční inteligence
v každodenních situacích

HLADINA ALFA s.r.o.

Jitka Ševčíková

+420 602 529 872

jitka@jitkasevcikova.cz

www.hladinaalfa.cz

www.jitkasevcikova.cz



Jitka Ševčíková, lektorka, mentorka a koučka v oblasti stresové odolnosti, emoční inteligence a zvládnání emocí.

Od roku 2010 lektoruje **manažerské a osobní dovednosti**. **Nejčastěji jsou to témata** v oblasti EQ, emočního leadershipu, prevence stresu a vyhoření, zdravého spánku, nastavení wellbeing prostředí, zlepšování rétoriky a komunikace, techniky konflikt managementu, work-life integrity. Učí práci v optimální mozkové frekvenci (hladina alfa).

Mentoruje a podporuje vybrané filantropické projekty, školí několik středisek Rané péče. Je autorkou knihy **Emoce jako životní kompas** (2023) spoluautorkou knihy **S láskou i rozumem** (2015). V roce 2017 převzala na festivalu Všem ženám cenu „Ostara“ za celospolečenský přínos. Byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku.



Spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem, přednáší na vysokých školách (Karlova univerzita, VUT Brno, Masarykova univerzita), na kongresech a konferencích, publikuje v lifestyle magazínech, odborných médiích i na webu Psychologie. Pořádá semináře v České republice, v Indonésii, na Srí Lance, Maledivách, Islandu, Filipínách, Mauriciu, v Řecku, Itálii, Španělsku, Portugalsku a v Thajsku.



Spolupracuje s Prof. RNDr. Josefem Hynkem z Fakulty informatiky v Hradci Králové, lékařem funkční medicíny MUDr. Janem Vojáčkem, odborníkem na kybernetickou bezpečnost Ing. Karolem Suchánkem a dalšími kolegy z oblasti psychologie práce, etiky, zdraví, spánku a psychické odolnosti.: <https://www.hladinaalfa.cz/kompletni-tym/>



Mezi její prestižní klienty patří firmy: T-Mobile, Fosfa, UNIQA, O2, Kooperativa, Drogerie dm, Řízení letového provozu, Letiště Praha, ČSOB, Plzeňský Prazdroj, ETA, ŠKO-Energo, Johnson & Johnson, Güehring, Generali, ČEZ, Enteria, Univerzita Karlova, Masarykova univerzita, Smurfit Kappa, JUST Nahrin, Česká spořitelna, Česká pojišťovna, Tatrabanka, Bayer, Seznam.cz, KIKA, Currys, GE Money, Cetelem, Mann Hummel, Hewlett-Packard, Ogilvy, Dopravoprojekt, Strabag, Eurovia, VUT Brno, AXA, Unicredit Leasing, Festool, Policie ČR, Ministerstvo zahraničních věcí SK, Sika, Atlas Copco a další.

- Semináře osobního a manažerského rozvoje
- Workshopy – větší důraz je kladen na prožitek
- Přednášky – formát s minimem interaktivity publika
- Koučování a mentoring, doprovázení
- Facilitace – podpora v začátcích projektu
- Master Minding – skupinová moderovaná diskuse
- Semináře a workshopy v **exotických destinacích**
- Individuální konzultace a poradenství v oblasti EQ



Hlavní témata roku 2024/2025:

UMĚLÁ INTELIGENCE, JOB CRAFTING a VUCA svět

Rostoucí délka života a delší čas pracovního nasazení s sebou přináší jeden nezvratný aspekt: muži, ženy i celé rodiny jsou pod velkým tlakem. Žijeme v tzv. VUCA světě. Tento svět je proměnlivý (**V**olatile), nejistý (**U**ncertain), složitý (**C**omplex) a mnohoznačný (**A**mbiguous). Jak emoční inteligenci uplatnit ve VUCA světě? Jak se umět rozhodovat v době, kdy se vše stále rychleji a pořád mění?

Chcete u toho ještě všem **VYCHÁZET VSTRŽÍC**? Potřebujete většinu činností zvládnout **RYCHLE**? Máte vysokou, až **NIČIVOU** míru empatie? Věříte, že to všechno musíte „**VYDRŽET**“? Jste z toho unavení? Jste příliš **CITLIVÍ**? Znáte své **HRANICE**? Dobře nastavené hranice osvobozují a přináší pocit klidu. Ve kterých oblastech byste je měli mít? A jak se naučit mít rád svou práci, i když vám v některých směrech aktuálně nevyhovuje? O tom hovoří pojem „**job crafting**“ – změna přístupu k práci.

Hodně si toho slibujeme od umělé inteligence, tak však není všespasitelná. Neumíme ji ještě využívat bezpečně a v některých ohledech tu emoční bohužel nebo bohudík nenahradí. Jak si sestavit plán duševní hygieny, jak se zadržovat a nevyhořet v mnoha životních rolích? Co nám naopak umělá inteligence umožňuje?

Jaké nejčastější pocity lidé v souvislosti s těmito tématy zažívají a jak se z toho nezbláznit, nevyhořet? Nezabavím vás stresujícího prostředí, mohu vás však naučit cítit se dobře i v těch méně příjemných podmínkách.

Naše spolupráce

Upřednostňuji dlouhodobou spolupráci s firmami a institucemi, které dopřávají svým zaměstnancům kvalitní osobní rozvoj. Moje radost je vzdělávat, informovat, inspirovat, pobavit, zaujmout a posílit ty, kteří to sami chtějí. Učím prožitkem: technikami přes tělo, hlas, dech, prakticky, uchopitelně. Využívám poznatků neurovědy, spolupracuji s top lektory v oboru. Nejlepší referencí je i můj vlastní osobní život v rovnováze: dlouhodobé harmonické vztahy osobní i pracovní, spokojení klienti, kteří se vracejí a doporučují mne dále. Budu ráda, pokud mezi ně budete patřit. **Jitka Ševčíková**

Témata osobního a manažerského rozvoje

| | |
|--|---------------------------------|
| 1. Jak emočně reagovat v době dynamických změn (VUCA svět) | 5 |
| 2. Umělá versus emoční inteligence Jitka Ševčíková + Karol Suchánek (expert AI) | 5 |
| 3. Nezdaru zdar! Umění neúspěchu jako předehra úspěchu | 5 |
| 4. HRANICE: Jak si stanovit hranice, které ostatní budou respektovat | 6 |
| 5. Sendvičová generace – Fenomén nové doby..... | 6 |
| 6. „V síti“ - Emoční inteligence a kybernetická bezpečnost doma i v práci | 6 |
| 7. Emoce jako životní kompas..... | 7 |
| 8. Mluvme spolu: Sebe-vědomí a otevřená komunikace | 7 |
| 9. Prevence syndromu vyhoření - Zvyšování psychické odolnosti | 7 |
| 10. Zpátky ke kormidlu – začít svůj život znovu žít..... | 8 |
| 11. Sebepoznání jako předpoklad k úspěchu: Typologie osobnosti podle MBTI..... | 8 |
| 12. Osobní efektivita - Objevte své lepší já | 8 |
| 13. Psychohygienu, prevence únavy a zdravý spánek | 9 |
| 14. Hledání rovnováhy – hospodaření se svou energií | 9 |
| 15. Ukotvení v realitě | Chyba! Záložka není definována. |
| 16. Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti | 9 |
| 17. Nenechte sebou manipulovat | 9 |
| 18. Konflikt Management – Konflikt jako umění..... | 10 |
| 19. Radikální upřímnost – Odvážná komunikace | 10 |
| 20. Umění být zdrav a emoční mistrovství MUDr. Jan Vojáček/ Jitka Ševčíková | 10 |
| 21. Biologie vztahů a mezigenerační emoční potřeby MUDr. Jan Vojáček/Jitka Ševčíková | 10 |
| 22. Train the Trainers: Lektorské dovedosti Jitka Ševčíková | 11 |

1. Jak emočně reagovat v době dynamických změn (VUCA svět)

- Co to je VUCA svět a lze si nastavovat cíle v době neustálých změn?
- Schopnost orientovat se v aktuální dynamice, rozvoj kritického myšlení a naše adaptabilita
- Co je jinak a proč už neplatí pravidlo SMART z klasického time managementu?
- Kdy je čas na změnu? Proč přijímáme změny neradi? Rozdíl mezi fixním a růstovým myšlením
- Proč aktuální rychlý, nestabilní a stále měnící se svět potřebuje zapojení různých inteligencí?
- Kde brát na změnu energii? Vnitřní soudce a vnitřní sabotéři v nás, jak být „novým pilotem“
- Jak ztrácíme adaptační rezervy? Prevence ztrát: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Musí změna nutně bolet? Co dělat, když se změna nedaří? Jak změny ukotvit?
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v současném životě: praktické techniky

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí být otevření změnám a/nebo se s nimi chtějí naučit lépe vypořádat, pro lidi, kteří chápou, že svět je nyní dynamický, rychlý, nejistý, stále se měnící, mnohavrstevný a je potřeba se nastavit na nové podmínky. Lze vymazat „starý software“ a chápat, co je teď aktuálně pro mě užitečné a je to v mých možnostech.

2. Umělá versus emoční inteligence

- Úvod do umělé inteligence: základní koncepty a terminologie AI..
- Pochopení principů fungování AI a její úskalí (na co si dát rozhodně pozor)
- Praktické využití umělé inteligence: ukázky případů a aplikací AI k efektivitě a produktivitě
- Umělá versus emoční inteligence: Vysvětlení omezení AI v kontextu lidské interakce a EQ
- Emoční inteligence a její důležitost, proč ji nemůže plně nahradit umělá inteligence.
- Strategie pro kombinování výhod umělé inteligence s potřebou lidského emočního života
- Umělá inteligence doma a v práci (hračky, vychytávky, finty, triky, manipulace a lži)
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

PRO KOHO: workshop určený těm, kteří chtějí pochopit, jak mohou využít umělou inteligenci (AI) k efektivnímu řešení úkolů a přitom si uvědomují, že jsou stále činnosti, které si vyžadují lidské emoce, empatické nácítění, otevřenou komunikaci a kritické myšlení. Umělá inteligence umít totiž i lhát.

Tento seminář lektorují: **Karol Suchánek a Jitka Ševčíková**

3. Nezdaru zdar! Umění neúspěchu jako předehra úspěchu

- Kdo z osobností jsou průkopníci vědy o selhání a čím se od nich lze inspirovat
- Naše posedlost úspěchem, snaha o dokonalost, hnací síly z dětství a obavy z neúspěchu
- Definice úspěchu a neúspěchu v současné době, historický vývoj a současné vnímání obojího
- Vliv emoční inteligence na přijímání neúspěchu, neúspěch jako motivační faktor hledání
- Hranice odpovědnosti, jak vznikají chyby, analýza příčin, úspěchy, co vznikly ze selhání
- Důsledky selhání, schopnost přijetí, srovnávání, adaptace, neúspěch - součást životní cesty
- Neúspěch v práci, jeho zvládání a role v leadershipu
- Učíme se z chyb! Opravdu? A učíme se i z úspěchů?
- Přijímání osobní zodpovědnosti za svoje vzorce chování a naše autenticita
- Neúspěch jako zdravá součást života, uvolnění ve strachu, přechod do odvahy a hrdinství
- Proces zmapování vlastních emocí pro trénink sebekontroly a umění spokojenosti

PRO KOHO: pro ty, kteří chápou lidskost, omylnost, pokoru k životu a chtějí se naučit přetavit chyby do zkušenosti, poučit se z neúspěchu, být odvážní, trpěliví, otevření životu a umějí přiznat i své prohry a nestydět se za ně. Tento seminář lektorují: **Prof. RNDr. Josef Hynek a Jitka Ševčíková**

4. HRANICE: Jak si stanovit hranice, které ostatní budou respektovat

- Co nám brání stanovovat si hranice
- 10 oblastí, ve kterých byste si hranice měli zvědomit
- Hranice v komunikaci
- Konflikt jako příležitost k nastavení hranic
- Jak důstojně zvládnout vyhrocený konflikt
- Manipulace, jako strategie překročení hranic
- Postoj a postup při slovní sebeobraně
- Možnosti, co dělat, když ostatní hranice opakovaně nerespektují
- 20 zásad využití diplomacie při obraně hranic

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí být tvůrci svého života, mají morální kvality postarat se o sebe i o blízké a nechtějí u toho vyhořet a zapomenout na sebe, své vztahy, koníčky a radost ze života.

5. Sendvičová generace – Fenomén nové doby

- Co je to sendvičová generace, kdo je nejvíc v „sevření“, jak nebyť obětí „sandwich generation“
- Nejčastější pocity během péče – jak s nimi pracovat (ubývání sil, pochybnosti, únava, úzkost)
- Nefunkční strategie a zásada štafetové morálky, jak kdy a čemu říkat „laskavé NE“
- Kde brát energii, jak využít podpory, projektů, co pomáhá, čeho lze využít v sociálním rámci
- Kdy ztrácíme adaptační rezervy? Prevence ztrát: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Stanovování priorit a proč je nutné myslet především a v první řadě právě na sebe
- Různé typy rodin a různé přístupy, Musismus, Příbuzenská pavlač a Skutkařství
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí být tvůrci svého života, mají morální kvality postarat se o sebe i o blízké a nechtějí u toho vyhořet a zapomenout na sebe, své vztahy, koníčky a radost ze života, chtějí nenásilně komunikovat a nevzdat se přitom svých potřeb.

6. „V síti“ - Emoční inteligence a kybernetická bezpečnost doma i v práci

- Zmapování vašeho online světa: účty, zneužitelnost, online práce X online soukromí
- Jak pracovat se strachem, že vám někdo nabourá vase soukromí, účet, PC nebo síť
- Hesla a ukládání, dvoufaktorové ověřování přístupu k PC, telefonu, bance, proč je to dobré
- Zařízení a antivirus, zálohování a šifrování, využití emoční intelligence a kritického myšlení
- Legální a nelegální aplikace, pravidelné aktualizace, ženský a dětský online svět (a jeho úskalí)
- Jak rozpoznat phishingový útok, nastavení hesla na domácí wifi, reset zařízení před prodejem
- „V síti“ - aneb když vašemu dítěti přicházejí online nevhodné informace, fotky či obtěžování

PRO KOHO: pro všechny, kteří chtějí lépe zabezpečit svůj online svět a ochránit i své děti před útoky.

Tento seminář lektorují: **Karol Suchánek a Jitka Ševčíková**



7. Emoce jako životní kompas - emoční inteligence a emoční leadership

- Jak to, že neexistují emoce pozitivní a negativní? Proč se nám všechny vyvinuly k užítku?
- Lze pochopit emoční svět, co nám mají emoce říci? Smutek, strach, strádání, bolest, vina
- Nenávisť, závist, touha, obavy, zoufalství, zmatek, zmar, pocit beznaděje, nejistota, bezmoc
- Využití sebepoznání a emocí pro svůj život, odvaha jediná emoce, která se nedá předstírat
- Navrácení se k pocitům, propojením je s hlavou, srdcem i intuicí, citlivost jako naše výhoda
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí porozumět tomu, že emoce nejsou „dobré a špatné“. Všechny emoce jsou nástroj, který nám ukazuje, zda jdeme správným směrem, nebo jsme se od něj odchýlili a kam. Jsme schopni své emoce regulovat. A rozlišit, kdy ne. Procvičíme kultivované typy emočních reakcí.

8. Mluvme spolu: Sebe-vědomí a otevřená komunikace

- Principy a pravidla asertivity, ODVAHA: Jak nebýt pasivní ani agresivní
- Radikální upřímnost, otevřenost a férovost v mezilidské komunikaci
- Empatie – dovednost vcítit se do druhého, citlivost jako výhoda
- Jak rozpoznat manipulaci a jak se jí bránit, kontramanipulační techniky
- Asertivní techniky – nácvik situací s odlišnými reakcemi
- Jak vyjádřit své pocity otevřeně a předejít emočnímu přestřelení
- Komunikační situace a jejich zvládání (interně a externě)
- Jak prosadit svůj názor (řešení) a překonat vnitřní obavy ze selhání
- Jak vyjádřit nesouhlas s názorem druhých lidí
- Jak vyslovit nespokojenost, ukázat na chybu, odmítnout, říct si o čas
- Kompromis není konsensus, konflikt nemusí být nutně boj
- Jak sdělit a přijmout nepříjemnou zprávu a konstruktivní zpětnou vazbu

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí zvýšit pružnosti při reagování na náročné komunikační situace. Pro všechny, kteří chtějí férově komunikovat verbálně i řečí těla a být autentický, jistý si sám sebou.

9. Prevence syndromu vyhoření - Zvyšování psychické odolnosti

- Jak se NEdopracovat až k vyhoření, první příznaky vyhasínání a o co vlastně jde
- (Ne)respektování životního rytmu, life management, navyšování pozitivní inteligence
- Minimalismus jako cesta k uvolnění mysli (úklid, kde ztrácíme schopnost koncentrace)
- Produktivní prostředí, méně online komunikace, (sebe)disciplína jako cesta ke svobodě
- Pravidelné dobíjení energie, jak nesabotovat sám sebe, práce s oslabováním „sabotérů mysli“
- Dobrodružství selhání, odvaha experimentovat, laskavost X měkkosrdcatost

PRO KOHO: pro lidi, kteří upřednostňují neustále potřeby a priority druhých, před sebou samými a už to chtějí změnit, uvědomují si riziko vyhoření nebo chtějí být inspirací ostatním.

10. Zpátky ke kormidlu – vnitřní síla

- Náš život netvoří jen vnější okolnosti a situace, ale zejména naše reakce na ně. Ovlivníme je?
- Co je to vnitřní síla, jak souvisí s výkonem, sebedisciplínou, vůlí, vytrvalostí – osvětlení pojmů
- Energetické nastavení, náš fyzický a psychický biorytmus, uvědomování si svých potřeb a ztrát
- Co spadá do sféry našeho vlivu a co jen do zóny zájmu, jak se smířit s tím, na co nemáme vliv
- Možnosti ovlivnění svého duševního rozpoložení pomocí těla, propojení tělo – mysl
- Jak být sám pro sebe kotvou klidu, dechové, mentální a psychoverbální techniky (NLP)
- Krize, krizová intervence, krizová komunikace, profesionalita v krizi, psychická stabilita
- Jak se připravit na zátěžové stavy mysli a co když se připravit nejde (zátěž přijde nečekaně)

PRO KOHO: pro ty, kteří se chtějí připravit na období, které pro ně bude emocionální a psychická zátěž.

11. Sebepoznání jako předpoklad k úspěchu: Typologie osobnosti podle MBTI

- Jaké vzorce chování jsou nám geneticky dané? Kde nabíráme energii? Jsme spíše vizionáři?
- Jak shromažďujeme informace a jak s nimi pak nakládáme? Proč to druzí mají úplně jinak?
- K čemu vede potlačování nebo používání našich preferencí, ovlivnění výchovou a prostředím
- Síla introvertů a jak uspět ve světě, který přeje extrovertům, co nás na druhých tak štvě?
- Emoční sebeuvědomění, reálné sebehodnocení, znalost vnitřních motivantů a demotivantů
- Porozumění odlišnostem a pochopení „Jak na ně?“ Dotahovači versus volnomyšlenkáři
- Emoční leadership v práci a kladení vhodných otázek. Test MBTI a interpretace výsledků typu

PRO KOHO: pro všechny, kteří chtějí pochopit stereotypy a vzorce chování svých i druhých, umět přijmout jinakost druhého člověka, jeho jiný způsob komunikace, nakládání s informacemi a konání.

12. Osobní efektivita - Objevte své lepší já

- Proč jsme vyčerpaní z těkání, multitaskingu, co pomáhá, když máte náladu „pod psa“
- Co znamená zahlcení, kdy je „klid nad zlato“, radost odmítat aneb kdy říkat „laskavé NE“
- Vliv okolního prostředí na osobní efektivitu – co ovlivníme a co ne, jak si to ošetřit
- Simply Restart: kdy méně je více, práce s myšlenkovými mapami, plán versus chaos
- Základní relaxační techniky, ochutnávka práce v hladině alfa, propojení obou hemisfér
- Metody seberegulace – usměrnění emocí a sebedisciplína, koncentrace, vytrvalost
- Negativní důsledky neefektivity, které se promítají do pracovního i osobního života

PRO KOHO: nejen pro unavené, vyčerpané, nesoustředěné, emočně nestálé, nedisciplinované, ale i pro ty, kteří jsou plní síly a chtějí si ji udržet, předejít vyhasínání a chtějí inspirovat druhé.

13. Psychohygienu, prevence únavy a zdravý spánek

- Inspirováno piloty a Řízením letového provozu, jak na únavu a prevenci stresu v náročném čase
- Vše, co ovlivňuje, jak se budeme cítit další den. Biorytmus, chronotyp, vhodný čas X činnost
- Optimální bdělost a mentální kapacita různých typů osobností a různé věkové fáze
- Vliv hormonů a stavu fyzického těla a duševního rozpoložení na kvalitu spánku, EEG grafy
- Základní desatero vnější spánkové hygieny, mýty o spánku, pomoc spánkové laboratoře
- Faktory ovlivňující spánek a užitečné návyky před spaním, jak podpořit spánkem lepší paměť
- Jak na nespavost, špatné spaní a noční můry. Co mohou vypovídat naše sny o našem zdraví

PRO KOHO: pro všechny, kteří chtějí zlepšit kvalitu spánku a umět správnou spánkovou psychohygienu.

14. Hledání rovnováhy – hospodaření se svou energií

- Energetický status quo – sebereflexe svého energetického nastavení, vybíječe a „zkratky“
- Nádrž energie, energetické zdroje – fyzické, psychické, emoční, mentální a spirituální
- Stresory, posilovače a zeslabovače stresu - včasné rozpoznání varovných signálů
- Cesty odbourávání stresu a nastavení relaxace mysli, těla, uvolnění emočního napětí
- S.O.S. sestava k redukci stresu, akupresurní body, mentální a praktická dechová cvičení
- Práce se strachem, úzkostí, brain gym, autogenní trénink a svalová progresivní relaxace

PRO KOHO: pro trémisty, stresáře, emočně nestabilní osoby se sklonem k rychlému vybití energie i pro ty, kteří už hospodaří dobře a rádi se podělí o své triky a chtějí se dovědět novinky z neurovědy.

15. Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti

- Co vše má vliv na naše kritické myšlení, jak se mysl chová pod vlivem autorit
- Bludy, mýty, polopravdy, uvádění faktů na pravou míru, relevantnost zdrojů
- Programování naší mysli a rozvíjení kritického myšlení v každodenním životě
- Evokace, uvědomění, reflexe a metareflexe, umění argumentace ve vypjaté situaci
- Kdy je užitečný přiměřený skepticismus a co je to míra objektivity, kde ji hledat
- Proč je dobré rozvíjet kritické myšlení a jak to učit své děti, případně rodiče a přátele

PRO KOHO: pro samostatně myslící, kteří se nechtějí nechat ovlivnit a nepodléhají dogmatům i pro ty, kteří teprve kritické myšlení objevují a uvědomují si jeho důležitost v aktuálním životě.

16. Nenechte sebou manipulovat

- Typy manipulátorů, neverbální projevy manipulace, kontramanipulační techniky
- Asertivita, agresivní versus pasivní a manipulativní chování vědomé i podvědomé
- Etický rozměr komunikace, etická dilemata, osobní morálka v životě i v práci
- Pravidla etiky v telefonní, osobní i mailové komunikaci, praktický nácvik reakcí
- Nenásilná komunikace – jak se domluvit i ve vypjatých situacích s důstojností
- Lež v komunikaci a co s ní, motivace ke lhaní? Vytvoření osobního „morálního desatera“

PRO KOHO: pro ty, kteří jsou odvážní férově se vyjadřovat a nechtějí sebou nechat manipulovat.

17. Konflikt Management – Konflikt jako umění

- Typy konfliktů, různé přístupy k řešení konfliktů, genetika a předpoklady z výchovy
- Dobré stránky konfliktních situací, benefity nezralého a zralého prožívání konfliktu
- Dramatický versus dospělý trojúhelník, základy transakční analýzy,
- Vyjádření pozitivního nesouhlasu – co to je, jak se to dělá, proč je dobré to umět
- Obrana proti manipulaci, kontramanipulační techniky a nastavování hranic v komunikaci
- Emoce v konfliktu, emoční rovnice v naší hlavě a jak je přeprogramovat, kdy jít „do boje“
- Diplomatická a mírová řešení konfliktu, kdy je lepší ustoupit a co je to patová situace

PRO KOHO: pro ty, kteří se chtějí cítit jistější ve vypjatých situacích a být pevní ve svém postoji, pro ty, kteří se chtějí naučit do konfliktu jít ve vhodný čas, vhodným způsobem a dostatečně silní.

18. Radikální upřímnost – Odvážná komunikace

- 4 kvadranty radikální (ne)upřímnosti, férová komunikace a manipulativní manévrování
- Jak dávat zpětnou vazbu, příprava na náročnou komunikační situaci (kritika, špatná zpráva)
- Umění laskavého NE, stanovování svých hranic a jejich pevnost, růstové versus fixní myšlení
- Automatická (standardní) versus svobodná reakce, jak na to (možnosti volby s energií)
- Losadův a Gottmannův poměr, špatně formulovaná kritika, situace X chování X dopad
- REAKCE: aktivní X pasivní, destruktivní X konstruktivní, opravdový X manipulativní zájem

PRO KOHO: pro lidi, kteří chtějí komunikovat odvážněji, bez manipulace a vyjadřovat se otevřeně.

19. Umění být zdrav a emoční mistrovství

MUDr. Jan Vojáček/ Jitka Ševčíková

- Kdy je čas na změnu? Proč změna léčí? Symptomy nemocí z hlediska emocí
- Vliv formovacího období, epigenetiky, kvantové fyziky, co je to genotyp X fenotyp
- Genetické predispozice a podvědomé programy: životní styl, psychika, toxicita prostředí
- Homeodynamická rovnováha, fyzický, psychický, chemický a oxidační stres a co se stresory?
- Kdy ztrácíme adaptační rezervy a prevence: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

PRO KOHO: pro každého, kdo chce ve svém životě být zdrav a je pro to ochotný každý den něco dělat, pro ty, kteří žijí život tvůrce, nikoli oběti a chtějí vzít odpovědnost za emoce a zdraví do svých rukou a pochopit i genetické předpoklady a vliv epigenetiky na jejich aktuální fyzický i psychický stav.

20. Biologie vztahů a mezigenerační emoční potřeby

MUDr. Jan Vojáček/Jitka Ševčíková

- Emoční potřeby v různých fázích věku a proč si nerozumíme: důvod vzniku konfliktů
- Úroveň komunikace (biologická, intrapersonální X interpersonální), zdravá X nezdravá
- Zkoumání vnitřních přesvědčení, komunikačních filtrů a schémat, test EGO DIAGRAM
- Co je to sociom? Komunikace a vliv manipulace ve skupině, jak na napětí, úzkosti, neurózy
- Kompenzační strategie a jejich benefity, základní odlišnosti v komunikaci mužů a žen
- Sociální konflikty, metoda win – win a rozšířená win – win – win, ústup X rezignace

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí porozumět důvodům vzniku konfliktů a naučit se jim předcházet, pro ty, kteří chtějí pochopit nutkání jiné generace, potřebují zlepšit vztahy s rodiči, dětmi nebo kolegy.

21. Train the Trainers: Lektorské dovedosti

Jitka Ševčíková

- Jasná a srozumitelná vizuální komunikace soustředěná na hlavní myšlenky: „zrno a plevy
- Co je problémová situace a problémové jednání při vzdělávací akci
- Možné reakce na rušivou a trapnou situaci
- Trénink reakcí na obvyklé i mimořádné lektorské situace
- Techniky práce se skupinami (podle mixu skupiny)
- Typy „problémářů“, jejich projevy a chování
- Co dělat 24 dní, 24 hodin, 24 minut a 24 vteřin před akcí
- Psychohygienu lektora a prevence syndromu vyhoření
- Hlasová hygiena, rétorika a hlasová příprava

PRO KOHO: pro kreativní, přednášející, odvážné, nekonformní lidi, kteří chtějí zaujmout a inspirovat, lépe přednášet, naučit se novým trendům, předejít trapasům, nehroudit se z chyb a přednášet s lehkostí, předávat informace tak, aby byli nezapomenutelní, upoutali pozornost a uměli si ji udržet.

Ceník formátů na rok 2024/2025:

Jednodenní prezenční seminář 7 h/1 lektor:

35.000 Kč + DPH / lektorský den/lektor

Jednodenní prezenční seminář 7 h/2 lektori:

30.000 Kč + DPH / lektorský den/lektor, tj. 60.000 Kč

Jakýkoli kratší formát (přednáška, moderace, supervize) 1 - 3 h:

15.000 Kč + DPH

Dvoudenní prezenční seminář 2x 7 h/2 lektori: 80.000 Kč + DPH za dvoudenní workshop (cestovní náklady jsou na dohodě dle místa konání, Praha bez cestovních náhrad, Bratislava a jiné místo konání: jízdné dle platných tarifů + hotel na noc předem a noc v průběhu konání ws)

Webinář 3 hodiny:

15.000 Kč + DPH (preference MS TEAMS)

Koučinkový kontrakt / mentoring

39.000 Kč + DPH /1 osoba (půlroční doprovázení koučem – 6 setkání á 2 hodiny, cena je za celý koučovací balíček) Součástí koučinku může být vypracování osobnostní psychodiagnostiky AAT Institutem pro pracovní psychodiagnostiku, vstupní nutriční konzultace 90 minut online, měření na přístroji EEG biofeedback s možností vypracování velké mapy mozku, jeden master minding 2,5 h, MP3 hladiny alfa, kniha S láskou a rozumem nebo Emoce jako náš životní kompas (dle výběru).

Master Minding pro skupinu 12 osob:

15.000 Kč + DPH master mind skupina – 3 h moderovaného procesu + následná supervize facilitace



Formy vzdělávání:

SEMINÁŘ

Forma výuky, při které se účastníci podílejí (na rozdíl od školení) **aktivně** na vzdělávání, rozvíjející samostatnou práci a myšlení, seznamují se s tématem, které je zajímavá, téměř od základu.

WORKSHOP

Účastníci pomocí vlastních zkušeností a znalostí docházejí k výstupu, který je pro ně užitečný a využitelný v jejich další práci, praxi. Díky interaktivním formám spolupráce mezi účastníky dochází k tomu, že si lidé odnášejí více podnětů pro své další praktické působení.



Varianty: jednodenní, dvoudenní, hybridní, online (MS TEAMS), případně pobytový i v zahraničí



Doba trvání: 5 – 6 hodin/den, aby účastníci nebyli přehlceni a měli možnost informace zpracovat.



Používané techniky:

- Výklad, prezentace, video ukázky, prožitky fyzický, psychický i emocionální
- Hlasové, dechové, verbální i neverbální techniky, principy bojových umění
- Práce v hladině alfa (mozkové frekvenci 7 - 14 Hz), koncentrace, vizualizace
- Diskuse, práce ve dvojicích i skupinách, dobrovolné sdílení
- Praktické antistresové techniky, pre- habilitace, rehabilitační cviky
- Mentoring, podpora po skončení semináře/workshopu, follow up



Počet účastníků: optimální 12, maximální 15 osob, ideálně smíšená skupina.



Různé stupně úrovně: BASIC (základy, teorie), ADVANCED (pokročilejší), MASTER (hloubka)



Po workshopech je **možnost individuálních konzultací, mentoringu a facilitace.**

Těším se na případnou spolupráci. V případě Vašeho zájmu mne neváhejte kontaktovat (e-mai).